

10월 식단표

담당자	KS푸드
김보화	

	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜			1	2	3	4
첫째주	중식			소고기죽	녹두죽	모듬해물죽	들깨브로콜리죽
				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				바지락우국	건새우미역국	두부된장국	만두국
				코다리조림	닭갈비	생야채비빔밥	돈불고기
				동그랑땡	우엉어묵채조림	스크램블에그	오색진미전
둘째주	중식			콩나물무침	모듬버섯볶음	약고추장	숙주나물
				제철나물	제철나물	김가루	제철나물
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
				찜고구마	들깨수제비	과일	호떡/음료
셋째주	중식	6	7	8	9	10	11
			단호박죽	영양닭죽	녹두죽	흑임자죽	홍합살야채죽
			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			홍합탕	돈육김치찌개	들깨시락국	고기짬뽕	된장국
			오리훈제야채무침	자반고등어구이	제육볶음	과일탕수육	순대야채볶음
넷째주	중식		민물새우호박조림	파래곤약야채비빔면	견과연근조림	불어묵조림	곤계란찜
			김구이	숙주나물	비트무생채	미역줄기볶음	콩나물무침
			제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
다섯째주	중식	13	14	15	16	17	18
			계란/음료	한입찜튀김	잔치국수	찜고구마	카스타드/음료
			낙지죽	단호박죽	크래미죽	표고죽	바지락콩나물죽
			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
다섯째주	중식	수제두부까스&데리야오	모듬어묵국	황태미역국	전주식콩나물국밥	된장국	파송송계란국
		육개장	닭볶음탕	소불고기	조기구이	등뼈김치찌개	유니짜장
		세벌치볶음	곤약콩조림	한식잡채	도토리묵&양념장	온두부	야채춘권튀김&초간장
		오복지	토란대나물	숙주나물	꼬시래기초무침	단호박팔찜	단우지무침
다섯째주	중식	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
		요플레/쌀과자	과일	식혜	떡만두국	김말이튀김	도넛/음료
다섯째주	중식	20	21	22	23	24	25
			소고기죽	단호박죽	홍합살야채죽	녹두죽	흑임자죽
			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			청국장찌개	김치콩나물국	미트볼조랭이강정	소고기미역국	수제고구마튀김
다섯째주	중식	로제함박	돈두루치기	아구지리	홍어야채무침	추어탕	돈육버섯덮밥
		사각어묵볶음	시금치달걀볶음	꼬마새송이볶음	연두부&양념장	브로콜리맛살무침	비엔나야채볶음
		블루베리아채샐러드	고사리나물	양념깻잎찜	콩나물무침	나비지	숙주나물
		제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
다섯째주	중식	찜계란/이오	어묵국수	찰순대찜	타코야끼	과일	카스타드/음료
		27	28	29	30	31	
			바지락콩나물죽	단호박죽	표고죽	영양닭죽	
			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
다섯째주	중식	오징어우국	참치두부조림	된장국	순두부찌개	우렁강된장볶음	
		돈육볶음	뼈해장국	고등어우조림	간장찜닭	꽃게탕	
		연근연장조림	아몬드지리멸치볶음	양념계란장	동그랑땡전	도토리묵묵은지무침	
		콩나물무침	코울슬로우	곰피양파무침	숙주나물	강낭콩조림	
다섯째주	중식	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
		요플레/쌀과자	찜고구마	프렌치토스트	찰밥	과일	

* 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

*원산지:쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산(떡국:수입산), 김치-배추:중국산(고추가루:중국산), 콩(두부,순두부)-중국산,닭-국내산(닭정육:브라질산),

오리-국내산(훈제오리:수입산), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산(돈목전지,돈목뼈-미국산), 오징어-페루산, 주꾸미-베트남산,

꽃게,조기,아귀,미꾸라지,장어-중국산, 고등어,삼치,전복-국내산, 가자미,대구,대구목살,코다리,동태-러시아산